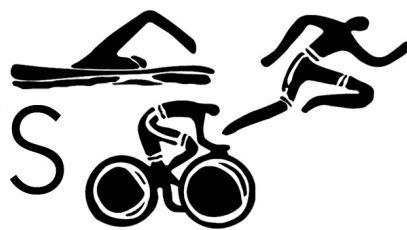




TEAM HIBISCUS



Training / Coaching

STAGIONALE

Periodo	Incontri Personali	Modalità Pagamento	Quota
Annuale	10/12 incontri personali compresi nel percorso	3 rate quadrimestrale	990 €
Semestrale	5/6 incontri personali compresi nel percorso	2 rate trimestrali	590 €

SINGOLA CONSULENZA

Disciplina	Quota
Swim / Run / Bike / Preparazione atletica/mental coaching	40 €

ALLENAMENTI COLLEGIALI DI GRUPPO *

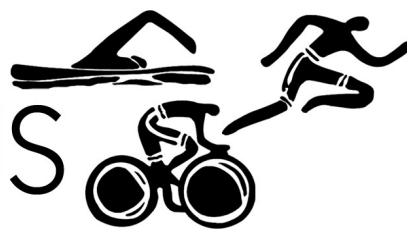
Luogo	Quota
Novara, Loano, Sanremo, Torino, Pinerolo, Busto Arsizio, Lago d'Orta, Cuneo..	10 €

* Compreso nel percorso annuale/semestrale

SWIM DI GRUPPO *

Tabelle	Quota
12 sessioni al mese, lun/mer/ven	100 €

* da dividere tra i partecipanti del team



APP COACHPEAKING *

APP	Quota
Coachpeaking (Android / IOS) Si può associare Garmin / Polar, è utile per impostare agenda training. Ha caricati 50 allenamenti base (swim/run/bike) ed ha la possibilità di caricare/calcolare ritmi run/swim/bike per impostare training ed obiettivi. Si ha tutto su cellulare e su PC si può impostare/consultare meglio con calma la traccia training. Per "Swim Gruppo": Possibile inserire tabella nuoto su App coachpeaking a cui possono accedere con password tutti i partecipanti e di conseguenza, in caso di assenza, svolgere singolarmente in diverso orario, giorno e luogo	29 € / anno

* **Compreso nel percorso annuale/semestrale**

* **Se curiosi di conoscere / vedere / entrare nell'APP, ingresso gratuito su richiesta per 21 gg.**



Luca Alfonso

Allenatore e Preparatore atletico

cell. 388 8540187 – email. la@luca-alfonso-coaching.it

Web. www.luca-alfonso-coaching.it